



**Байкальский ледовый марафон**

**«За сохранение чистых вод» 90**

**Great Wall Marathon 94**

**Yak Attack 97**



# АЗИЯ

Тип Забег | Время проведения Март

Дистанция 42,195 км/21,097 км

Основные трудности Погодные условия, покрытие, психологические

Сайт [www.absolute-siberia.com/ru/pages/Ledovyj\\_Marafon\\_Bajkala.html](http://www.absolute-siberia.com/ru/pages/Ledovyj_Marafon_Bajkala.html)

Краткое описание Самый экзотический марафон России, самый быстрый ледовый марафон на Земле и главное туристическое мероприятие в Сибири

Отзыв участника:

«Самое притягательное соревнование из тех, в которых я участвовал. Некоторые спортсмены приезжают сюда много лет подряд. Это классный пробег! Не зря сюда едут любители экстремального бега со всей земли.»

# Байкальский ледовый марафон «За сохранение чистых вод»



**Скользкий и неровный лед, снег, ветер, мороз, изумительные пейзажи — и несколько десятков смельчаков, решившихся преодолеть марафонскую дистанцию от берега до берега самого глубокого озера на планете. Байкальский ледовый марафон — настоящая проверка на выносливость, особенно для спортсменов из жарких стран!**

Внизу: Зимний  
Байкал

Байкальский ледовый марафон (БЛМ) проходит с 2005 г. в рамках Международного фестиваля зимних игр на Байкале «Зимниада». Автор идеи проведения этого фестиваля — Алексей Никифоров (соавторы Байкальского ледового марафона — Алексей Никифоров и его немецкий партнер Андреас Кифер). В первую «Зимниаду» был включен 100-километровый забег из Листвянки в Култук, но это оказалось слишком сложно для спортсменов: участвовали всего 4–5 местных жителей. Поэтому решили организовать пробег на стандартную 42-километровую дистанцию. Сначала планировали проложить маршрут по побережью и проводить соревнование летом или ранней осенью; но потом Никифоров вспомнил,

что расстояние между берегами озера в южной части составляет около 41 км. Решили устроить забег с одного берега на другой — зимой, когда лед на озере крепкий.

Марафон по маршруту «Танхой—Листвянка» получил название «За сохранение чистых вод». Участникам первого соревнования (включая иностранцев) вместе с тысячами других неравнодушных людей удалось добиться отмены планов проложить нефтепровод у северного берега Байкала. И сейчас в рамках марафона проводится ряд экологических и благотворительных мероприятий.

В соревновании участвуют ученые и педагоги, священнослужители и рабочие, студенты и предприниматели, руководители и, наконец, профессиональные спортсмены.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)



Забег по праву считается международным рекреационно-спортивным мероприятием Восточной Сибири (за все годы проведения в нем принимали участие спортсмены более чем из тридцати стран) и визитной карточкой зимнего Байкала.

В 2007 г. Великобритания внесла БЛМ в число двадцати четырех самых впечатляющих забегов мира. В 2009 г. гонка включена в календарь ежегодных марафонских забегов. Но, к сожалению, возможности организаторов ограничены: они могут принять не больше 150 участников.

Спортсмены пересекают Байкал, стартуя на восточном берегу и финишируя на западном. Глубина озера в этих местах достигает 1400 м, поэтому известный немецкий журналист Удо Мюллер назвал БЛМ «Бег в тысячу метров над землей».

Байкал — одно из самых живописных мест Восточной Сибири и России в целом. Вода озера чистейшая, насыщенная кислородом; это более 20% мировых запасов пресных вод. Но марафон проходит в крайне сложных условиях, и не все отваживаются пройти дистанцию до конца — некоторые заканчивают забег посередине Байкала, на отметке 21 км, где специально оборудован пункт питания и отдыха.

Несколько часов спортсмены бегут на морозе до  $-24^{\circ}\text{C}$  при сильном ветре по скользкому и часто неровному льду (поэтому нагрузка на мышцы и суставы ног очень высока). Состояние трассы зависит от количе-

ства снега, прочности льда, наличия торосов и трещин, силы и направления ветра. Кроме того, нужно уложиться в установленный срок (шесть часов на прохождение полной дистанции и четыре часа — для полумарафонской дистанции).

Здесь очень важна дисциплина. Спортсмены распределяются по транспортным средствам, которые доставляют их к месту старта и в гостиницу после прохождения

Вверху: Байкальский лед

Внизу: На старт, внимание, марш!

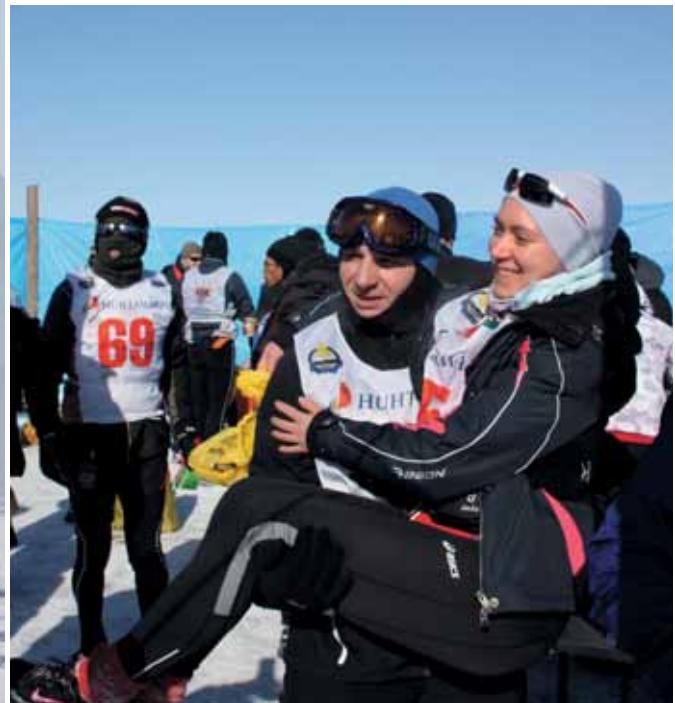




Вверху слева:  
Гонка в разгаре

Вверху справа:  
Главное — поддержка

Внизу: На снегоходах  
группа сопровождения



дистанции. Бывали случаи, когда участники, желающие подольше насладиться видами природы и местными деликатесами или дождаться товарищей, задерживали движение. Поэтому организаторы поставили жесткое условие: вовремя не занявшие свое место в транспорте дисквалифицируются (и лишаются возможности в последующие годы принимать участие в забеге).

Одна из главных задач организаторов — обеспечить безопасность соревнующихся. Поэтому всех, у кого во время гонки замечены явные признаки недомогания, снимают с дистанции. В список необходимого снаряжения включены легкоатлетические шипованные крос-

совки для бега на длинные дистанции, солнцезащитные очки, ветрозащитная куртка, перчатки или варежки, шапка, маска для лица, высокий воротник или горнолыжный капор и защитный крем для лица.

Организаторы внимательно следят и за состоянием трассы (иногда приходится переносить место старта к станции Переемная — бывало, что транспортные средства застревали в снегу). Путь размечен красными флагами, на 10-м, 15-м, 21-м, 37-м, 32-м и 37-м километрах организованы пункты питания. Высылаются группы сопровождения, которые при необходимости оказывают помощь участникам. Да и сами соревнующиеся всегда готовы поддержать друг друга и с удовольствием общаются во время забега.

Несмотря на тяжелые условия, результаты марафона по льду Байкала впечатляют.

Рекорд забега на полную дистанцию среди мужчин принадлежит Сергею Калашникову из Иркутска (2 часа 55 минут 51 секунда, 2012 г.), а среди женщин — Мэй-брит Элизабет Праль из Австралии (3 часа 51 минута 11 секунд, 2012 г.). И Калашников, и Праль поставили мировые рекорды по забегу на классическую марафонскую дистанцию по льду. (Официально эти результаты не зарегистрированы, поскольку забег относится к разряду любительских.)



Азия

# Геннадий Васюкевич

**В марте 2010 г.** я участвовал в уникальном экстремальном VI Байкальском ледовом марафоне. Впечатления остались самые приятные. Поэтому в декабре того же года начал подумывать о том, чтобы повторить забег. К январю 2011 г. решился и выслал заявку. Одобрили. В ответном письме получил массу важной информации о состоянии льда, необходимой экипировке и планах на предстоящее соревнование. Обрадовал тот факт, что планируемое число участников по сравнению с прошлым годом увеличилось почти вдвое.

Хорошо подготовиться не получилось, поскольку в середине февраля серьезно заболел гриппом. Утешал себя мыслью, что в этом году побегу просто для души.

В прошлый раз возникли проблемы с обувью, поэтому решил подойти к ее выбору более серьезно. В интернете нашел совет вкрутить в подошвы строительные саморезы и последовал ему. При пробежке по обледенелому снегу в Твери обувь зарекомендовала себя хорошо.

4 марта прилетел в Иркутск, оттуда на скромом доехал до Слюдянки, а дальше проследовал в порт Байкал на поезде «Мотаня» (со слов местных жителей, прозвали его так, «потому что мотается туда-сюда»). На следующий день посетил музей Байкала и съездил в Иркутск, вечером прибыл в Листвянку. Утром пришел на регистрацию в гостиницу «Маяк», где встретил старую знакомую Елизавету, которая дала мне справку об участниках VII Байкальского ледового марафона.

Нас рассадили по заранее расписанным средствам передвижения и доставили к месту старта (как и в прошлом году, забег начинался от станции Переемная). Трасса сильно отличалась от прошлогодней: практически весь лед был засыпан снегом, и чем дальше на восток — тем он был глубже. На месте старта был оборудован целый лагерь. На берегу собралась толпа местных жителей, пришедших «поболеть».

Всего в этом году в марафоне участвовало 80 человек в возрасте от 16 до 69 лет; были даже бегуны из Колумбии и ЮАР. Участвовал (и снова выиграл) и прошлогодний победитель гонки — Александр Улитин из Иркутска.

Первые 20–30 м бежали плотной группой. Самые сильные постарались сразу же вырваться вперед и протоптали тропу для остальных. Мне было легче, чем в прошлом году, но при попытке обогнать нескольких соперников чуть не увяз в снегу и решил поубавить прыть. К сожалению, не было возможности постоять в тишине и полюбоваться природой — нужно было уложиться в установленный срок. Первый пункт питания был оборудован на шестом километре. От него бежали по колеям машин. Это гораздо легче, но все равно есть риск подвернуть ногу. Старался двигаться размеренно.

Наконец достиг отметки «21 км», где финишировали те, кто бежал половину марафона. Здесь бегунов встречали болельщики. После отметки «25 км» почувствовал, что устал. Оптимизма тоже поубавилось. Но я был уверен, что доберусь до финиша. На оставшихся километрах пути на трассе попалось несколько небольших участков открытого льда. Вот тут и выяснил, что мои «суперэффективные» кроссовки не очень-то справляются с поставленной задачей.

Последние километры прошли спокойно. За несколько сотен метров до финиша появились болельщики, приветствовавшие участников. Эффектного финиша не получилось — очень устал. Результат — 4 часа 38 минут 1 секунда, на 4 минуты больше, чем в прошлый раз.

В этом году произошла забавная история: известный спортсмен из Кении, узнав об отсутствии денежного приза, отказался от участия. За победу в марафоне дают только медаль и красивый кубок — и я считаю, что это правильно. Могу сказать, что это самое притягательное соревнование из тех, в которых я участвовал. Некоторые спортсмены приезжают сюда много лет подряд. Это классный пробег! Не зря сюда стремятся любители экстремального бега со всей Земли. Спасибо, Байкал!

*Геннадий Васюкевич — спортсмен-любитель из Твери, финишировавший в 200 марафонах на суммарную дистанцию 9300 км. Участвовал в Байкальском ледовом марафоне дважды (в 2010 и 2011 г.), занял соответственно 8-е и 16-е места.*

**Тип Забег**  
Время проведения Май  
Дистанция 42,2 км  
Основные трудности Характер местности, перепад высот  
Сайт [www.great-wall-marathon.com](http://www.great-wall-marathon.com)  
Краткое описание Не бойтесь, главное — подготовьтесь

**Отзыв участника:**  
“Я участвовал более чем в восьмидесят марафонах по всему миру, но для меня не было ничего тяжелее, чем подъем по этим ступеням.”



# Great Wall Marathon

Задача — преодолеть 5164 ступени Великой Китайской стены, некоторые высотой до бедра. От падения по крутой лестнице удерживают только старые перила. Добавьте к этому жару и физическую усталость, и вы поймете, почему Great Wall Marathon — уникальное спортивное событие.

Внизу: Трудный, но зрелицкий марафон привлекает спортсменов со всего мира

Когда-то Великая стена защищала Китай от монгольских орд, угрожавших древней династии. Прошло около 2000 лет, а стена практически не изменилась и остается памятником древности. В наши дни ее патрулируют не солдаты, а туристы со всего мира. Каждому, кто поднимется на стену, сразу станет ясно, почему Great Wall Marathon заслужил место в этой книге.

Великая Китайская стена проходит по горам, долинам и полям, впадинам и склонам. Сначала она идет по отлогим холмам; потом как будто встает на дыбы, а затем круто спускается по склону. Вдоль стены есть пе-

рила, но, несмотря на это, люди иногда падают и гибнут. И речь не об участниках забега.

В таких условиях проходит Great Wall Marathon. Этот пробег на 42 км тяжело отражается на физическом состоянии участников, особенно страдают колени. Правда, не весь марафон проходит по стене. Один его участок (естественно, подъем) приходится на асфальтированные дороги. На нем ноги спортсменов могут немного отдохнуть.

Гонку лучше всего характеризуют первый и третий 10-километровые участки (путь к стене и по ней). Марш-

рут, в состав которого входят две «петли», проходит около Тяньцини. Участники пробега поднимаются и спускаются по лестницам на стене. Некоторые пройти легко, потому что ступени немногого выше щиколотки. Но бывают лестницы со ступенями высотой до бедра, и тут начинаются трудности.

Взобраться по 5164 ступеням само по себе тяжело. А чтобы подниматься и спускаться по лестницам со ступенями разной высоты, иногда шаткими, когда от падения защищают неустойчивые перила, нужна сосредоточенность. Бег очень утомляет, многим спортсме-



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)



нам трудно перенести нагрузку на колени, бедра и лодыжки от этих подъемов и спусков. Организаторы рекомендуют участникам надевать трекинговые ботинки, а не кроссовки; сам спортсмен может об этом забыть во время подготовки. Многие предпочитают идти по лестницам, но лидеры гонки преодолевают их бегом.

Физическое напряжение усугубляется жарой. Нельзя сказать, что на стене слишком жарко, но солнце может быть очень ярким. На асфальтированной дороге трудно найти тень, поэтому все спортсмены должны быть готовы бежать в жару.

Гонка требует серьезного эмоционального и физического напряжения. Поэтому группы медиков следят за спортсменами на маршруте и каждый год снимают

с дистанции тех, чье состояние не позволяет им продолжать соревнование в таких условиях.

Это объясняет, почему участникам Great Wall Marathon советуют при планировании времени добавить 50% к своему обычному марафонскому результату. Даже самые быстрые спортсмены редко показывают результат меньше шести часов.

Таким образом, Great Wall Marathon — серьезное испытание физической и психической выносливости. Спортсмены должны бежать по неровной местности, причем половина маршрута опасна и требует сосредоточенности. Кроме того, марафонский забег сам по себе стресс, и успешный финиш спортсмены расценивают как выдающееся достижение.

Вверху: Ведущие вверх и вниз лестницы сменяют друг друга

Справа: Уклон  
может быть  
опасным



## Хенрик Брандт

**Я всегда много бегал**, раньше — несколько раз в неделю. Недалеко от моего дома есть парк с амфитеатром, и я бегал там вверх-вниз и по кругу, чтобы натренировать ноги для подъема и спуска по лестницам.

Но в этом году из-за травмы подготовиться я не смог. За несколько месяцев до состязания моя жена спросила, каков мой запасной план на случай травм, а я ответил: «Его нет. Я должен ехать в Китай и дойти до финиша».

И я поехал в Китай. Конечно, травмированные конечности все время болели, но это нормально.

У меня есть мотивация для того, чтобы каждый год ехать на Great Wall Marathon и достичь финиша. Мне не нужно делать ничего особенного. Я чувствую, что это мое состязание, я должен поехать туда и дойти до конца.

Конечно, на лестницах тяжело, но меня это не беспокоит.

Я не бегаю по лестницам на Великой Китайской стене. В начале гонки собирается целая толпа спортсменов, так что бежать невозможно и приходится в основном идти. А ко второму заходу на стену я обычно уже очень устаю. Так что лестницы не проблема. Но, конечно, очень быстрые спортсмены бегают по ним вверх и вниз. Я считаю, что этим участникам стоит быть поосторожнее. А еще приходится подниматься в горы. Жара там просто убийственная.

Но я считаю, что Great Wall Marathon — потрясающее состязание, лучшее из тех, что я знаю.

*Хенрик Брандт — единственный человек, который участвовал и финишировал во всех двенадцати пробегах Great Wall Marathon.*

**Тип Велогонка**  
**Время проведения Март**  
**Дистанция 400 км**  
**Основные трудности Дистанция, высота над уровнем моря, погода, характер местности**  
**Сайт [www.yak-attack.co.uk](http://www.yak-attack.co.uk)**  
**Краткое описание После гонки спортсмены уедут не только с синяками и ушибами, но и с замечательными воспоминаниями**

**Отзыв участника:**  
*Это дает острые ощущения, а я считаю, что всю полноту жизни можно прочувствовать, только когда сталкиваешься с опасностью лицом к лицу.*

# Yak Attack

Самый высокий горный перевал в мире, подъемы, достигающие в наборе 12 000 м, обморожения, снежная слепота\* и участки, на которых велосипед становится бесполезным. Yak Attack испытывает на прочность самых выносливых спортсменов в мире и даже заставляет их усомниться в своем здравомыслии.

\* Снежная слепота — поражение роговицы глаза, вызванное попаданием на нее значительного количества ультрафиолетовых лучей, которые отражаются от снега. Прим. перев.

Внизу: Это уникальное знакомство с непальской культурой

По сравнению с предгорьями Гималаев любая гора Европы кажется небольшой. Не каждый самолет поднимется на высоту, которой достигают их пики. Горы находятся в самом центре Азии. И в их тени, пробираясь по голым склонам и извилистым тропам, участники Yak Attack должны прийти к финишу в одной из самых трудных в мире гонок на горных велосипедах.

Yak Attack состоит из десяти этапов с общим набором высоты до 12 000 м. В состязании участвуют и местные спортсмены, и гонщики из других стран. Но из-за характера местности, высоты над уровнем моря и погоды чаще всего лидируют именно местные участники — непальцы.

Почему? Потому что люди, живущие в высокогорной местности, по своим физиологическим характеристикам отличаются от обитателей районов на уровне моря. Они привыкли дышать разреженным воздухом, знакомы с особенностями местного рельефа, экстремальными погодными условиями и умеют с ними справляться. А ведь именно в этом и заключается основная задача Yak Attack.

Существует ряд факторов, усложняющих гонку. Один из самых важных — характер местности. Камни, песок, ручьи, снег и лед — уникальные преграды, которые нужно преодолеть. К тому же Yak Attack отличается от большинства гонок на горных велосипедах тем, что по многим ее участкам просто невозможно проехать на велоси-



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**Внизу:** По многим тропам невозможно проехать на велосипеде

**На противоположной странице:** Один из самых страшных маршрутов в мире

педе (в худших случаях они занимают более 2/3 этапа). Спортсменам часто приходится тащить по бездорожью не только экипировку, но и велосипеды — а длина участка может достигать 70 км.

Это непросто и на равнине. Но чаще всего велосипеды приходится нести потому, что тропы слишком опасны, круты или по ним невозможно проехать. Естественно, тяжелый горный велосипед и рюкзак не облегчают задачу гонщиков.

Основную часть маршрута можно пройти на двух колесах. Но и это нелегко. Общий набор высоты — около 12 000 м, а значит, гонщикам предстоят утомительные подъемы и опасные спуски. Тропы часто покрыты льдом или снегом и иногда идут по краю крутых склонов, у подножия которых может разбиться не только мечта неосторожного гонщика о победе, но и он сам. Большинство участников падает с велосипеда по несколько раз на каждом этапе. Травмы практически неизбежны, и это тоже нужно учесть при подготовке к соревнованию.

Еще одно серьезное препятствие — влияние гонки на организм. Самая высокая точка маршрута находится





[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](#)

на отметке 5416 м, где содержание кислорода в воздухе составляет всего 50% от показателя на уровне моря. Сердце начинает биться быстрее, чтобы удовлетворить потребность организма в кислороде. Еще на таких высотах развивается острая высотная гипоксия. У парализованных ею людей возможны тошнота и головные боли, а в крайних случаях и летальный исход. Гонщикам нужно каждый день активно работать, набор высоты на подъемах большинства этапов превышает 1000 м, а многие спуски технически сложны. Можно себе представить физические нагрузки участников! Это объясняет, почему местные жители показывают хорошие результаты в Yak Attack. Не прошедшему акклиматизацию человеку мо-

жет понадобиться несколько недель, чтобы привыкнуть к содержанию кислорода на таких высотах. Поэтому приезжие оказываются в невыгодном положении с самого начала.

Еще один важный фактор — погода в горах. На высокогорье Гималаев погода может резко и неожиданно меняться, и участникам нужно быть готовым к гонке и при умеренной температуре, и в сильный холод. Температура в таких местах, как перевал Торонг-Ла (5416 м, самый высокий доступный перевал на маршруте), может упасть до  $-15^{\circ}\text{C}$ , а из-за ветра возникает ощущение, что мороз еще сильнее. Участники чувствуют реальную угрозу обморожения. При такой температуре контролировать

Внизу: Некоторые тропы хорошо проезжать на скорости



велосипед во время технически сложного спуска еще тяжелее.

Но именно эти факторы заставляют спортсменов принять вызов. Yak Attack — не комфортная субботняя поездка за город, а трудная и опасная задача. Лучшие гонщики способны пройти все этапы приблизительно за 26 часов, у остальных на это может уйти почти вдвое больше времени.

Во время гонки высочайший горный хребет откроется перед ними со всех сторон. У всех участников останутся замечательные воспоминания, а возможно, и шрамы, о происхождении которых можно рассказывать захватывающие истории.

Справа: Знакомство с культурой Непала — отличная награда для гонщиков



## Мэтт Харт

**Перед поездкой на Yak Attack** я не собрал всей нужной информации. Я знал, что там будут большие высоты, но, если бы я готовился к гонке сейчас, я бы уделил гораздо больше времени походам и тренировкам без велосипеда. Я много езжу на велосипеде, так что сама гонка меня не испугала. Меня подвела подготовка к бегу и к тем факторам, которые не связаны непосредственно с ездой на велосипеде.

К такой высоте на уровне моря просто невозможно подготовиться. Пик маршрута Yak Attack находится на отметке 5500 м; это самый высокий горный перевал в мире, примерно на уровне базового лагеря Эвереста. Чтобы добраться до него, нужно подняться на 1000 м с высоты в 4500 м над уровнем моря. Этот этап с начала до конца я прошел пешком по снегу, неся на плечах снаряжение и велосипед. Я делал буквально 5–6 шагов и останавливался передохнуть.

Дышал я как можно глубже, чтобы получить достаточно кислорода. Через полминуты я чувствовал себя превосходно, проходил еще 5 шагов и снова останавливался без сил. Так мы поднимались примерно на 1000 м в снежную бурю. Пришлось приспособливаться на ходу.

К тому же я постоянно думал о высотной гипоксии. Меня она пугала. Если бы началась головная боль, пришлось бы спуститься, иначе возможен летальный исход, причем быстрый. Этот страх никак не проходил.

На некоторых участках легко оступиться, соскользнуть с дороги незаметно для остальных и пропасть навсегда. Это дает острые ощущения — думаю, мы созданы для того, чтобы попадать в такие ситуации. Всю полноту жизни чувствуешь, только сталкиваясь с опасностью лицом к лицу. Такие эмоции не проходят бесследно — я это знаю по собственному опыту.

Подобные приключения запоминаются на всю жизнь. Если вы любите соревноваться и участвуете в гонках, Yak Attack — идеальный вариант. Каждый этап — отдельная гонка, и вам дается семь или восемь шансов победить. К тому же состязание проводится в Непале, и знакомство с этой страной может серьезно повлиять на мировоззрение. Пообщавшись с жителями Катманду, начинаешь больше ценить жизнь и возможность увидеть чудесные горные пейзажи. Я добрался до того перевала в 5500 м — самого высокого в мире, на 1000 м выше Монблана, — а по обе стороны от меня виднелись пики в 8000 м. Даже на такой высоте у меня возникло ощущение, будто я, маленький человек, стою в долине и смотрю вверх на величественные Альпы.

*Мэтт Харт — бывший профессиональный гонщик на горных велосипедах и основатель компании Torq Fitness. Более подробная информация на сайте: [www.torqfitness.co.uk](http://www.torqfitness.co.uk).*